



Metode Picture and Picture Dalam Proses Belajar Keterampilan Psikomotor Lari Jarak Pendek

Agustinus Bintang Wilana¹, Hengki Kumbara², Ramanata Disurya³

^{1,2,3} Universitas PGRI Palembang

Jl. Lorong Gotong, 11 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116

Email: hengkikumbara@univpgri-palembang.ac.id

Abstrak

Observasi awal yang peneliti lakukan ditemukan bahwa sebagai besar siswa bermasalah terhadap keterampilan psikomotorik lari jarak pendek dalam belajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada pengaruh metode picture and picture terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII SMP Charitas 04 Karang Binangun. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan jenis one group pretest-posttest desain. Sampel penelitian berjumlah 22 orang siswa kelas VII. Teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan unjuk kerja (psikomotor) lari jarak pendek. Analisis data menggunakan analisis paired sample t test SPSS 22. Hasil penelitian dan analisis data, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa nilai thitung diperoleh harga 9,208. Nilai ttabel pada α 0,05 ($Df = N-1 = 22-1 = 21$) adalah sebesar 1,717. Kriteria pengujian hipotesis H_a diterima jika $thitung > ttabel$ Kesimpulan ada pengaruh metode picture and picture terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII SMP Charitas 04 Karang Binangun karena $thitung > ttabel$ ($9,208 > 1,717$).

Kata Kunci: Metode Picture, Psikomotor, Lari

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mewujudkan pertumbuhan dan perkembangan manusia melalui aktivitas fisik. Menurut Bailey dalam (Kumbara, Muharom, & Nuzulia, 2021, hal. 39) bahwa pendidikan jasmani merupakan tahapan proses pendidikan secara menyeluruh yang berkaitan dengan perkembangan dan pendayagunaan kemampuan untuk satu tujuan yaitu respon mental, emosional, dan sosial. Pendidikan ini menggambarkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kedudukan yang sangat penting dalam membantu perkembangan manusia, oleh karena itu mata pelajaran pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang wajib pada setiap satuan kurikulum berdasarkan tingkatan pendidikan formal.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib disekolah, (Sholihin, Kumbara, & Ilham, 2021). Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah melalui silabus dikenalkan melalui berbagai bentuk aktivitas belajar, misalnya aktivitas permainan bola besar, aktivitas permainan bola kecil, aktivitas atletik, aktivitas air, aktivitas bela diri, ketangkasan, senam irama hingga pengenalan pola hidup sehat dan bersih. Masing-masing aktivitas tersebut dalam pembelajaran bertujuan untuk mewujudkan semua aspek dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya misalnya nilai-nilai kebugaran, kesehatan, mental dan sosial. Salah satu mata pelajaran yang melekat dalam beragam aktivitas tersebut adalah mata pelajaran atletik materi ajar lari jarak pendek, (Pramono, Yusuf, & Nugroho, 2022).

Lari jarak pendek adalah salah satu nomor lari dalam aktivitas atletik. (Daulatadbad, Kamble, & PS, 2013) nomor lari jarak pendek dimulai dari 100m, 200m dan 400m. Menurut (Fransiska, Suhdy, & Syafutra, 2021, hal. 41) definisi lari jarak pendek atau (sprint) adalah jenis olahraga lari yang dilaksanakan dengan mengandalkan kekuatan, kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dimulai dari start sampai pada finish. (Putri & Yuliawan, 2021) start merupakan kunci pertama dari lari jarak pendek. (Haugen, Seller, Sanbakk, & Tonnessen, 2019) sprin dikategorikan dalam tiga fase yaitu akselerasi, kecepatan maksimal dan perlambatan. Teknik-teknik yang digunakan dalam berlari jarak pendek adalah dengan mengandalkan langkah-langkah peralihan yang meningkat dengan gerakan yang sangat cepat. Start yang digunakan adalah start jongkok dengan jarak tempuh biasanya 100, 200 hingga 400 meter.

Dalam pembelajaran penjas, materi lari jarak pendek memiliki tingkat kesulitan yang cukup rumit, hal ini terjadi pada siswa Kelas VII SMP Charitas 04 Karang Binangun. Dimana berdasarkan observasi yang peneliti temukan melalui wawancara dengan Guru PJOK di SMP Charitas 04 Karang Binangun masih banyak siswa tidak tuntas hasil belajar lari jarak pendek. Pemahaman siswa dari aspek psikomotorik sampai pada pelaksanaan lari jarak pendek masih kurang maksimal. Penyebab permasalahan ini jika dianalisis berdasarkan jawaban guru PJOK bahwa a) dalam belajar siswa kesulitan memperoleh contoh gerakan yang benar untuk teknik lari jarak pendek, b) metode yang digunakan guru belum berhasil menuntas

hasil belajar, c) kurangnya efektifnya strategi pengajaran sehingga antusias siswa dalam belajar tidak terlihat.

Masalah ini tentu menjadi tanggung jawab bersama baik guru maupun siswa. Dalam rangka membantu guru, peneliti berupaya untuk menerapkan metode-metode yang dirasa akan memberikan dampak pada perubahan kualitas hasil belajar lari jarak pendek. Mengingat peranan metode belajar adalah membantu mempermudah pencapaian proses pembelajaran, hal ini sesuai dengan pernyataan (Maesaroh, 2013, hal. 155) penggunaan metode pembelajaran kadang-kadang materi belajar yang sulit akan sangat mudah diterima karena penggunaan metode oleh guru mudah dipahami, tepat dan menarik. Metode-metode pembelajaran yang diharapkan mampu mengatasi permasalahan belajar lari jarak pendek adalah penggunaan metode picture and picture.

Metode picture and picture memiliki karakteristik dengan penekanan pada gambar yang dipasangkan dengan urutan sangat logis, (Susanti & Kusmariyani, 2017, hal. 100). Senada (Husniatun, 2020, hal. 71) model picture and picture adalah penggunaan gambar dengan urutan yang logis. (Nurlianti & Tilora, 2020, hal. 79) keaktifan siswa menjadi ciri khas pembelajaran dengan metode picture and picture. Menurut (Widyawati, 2019, hal. 227) keuntungan metode ini membantu siswa meningkatkan daya nalar melalui proses analisa gambar secara berurutan serta membantu peserta didik dalam pengembangan ide, kreativitas dalam belajar karena penggunaan metode yang aktif, inovatif, kreatif dan menyenangkan melalui penglihatan gambar yang diurutkan dengan benar. Pernyataan di atas diperkuat oleh penelitian (Fauziddin & Mayasari, 2018), dimana hasil penelitian menunjukkan metode pembelajaran picture and picture terbukti dapat mempengaruhi hasil belajar siswa kelas rendah. Peran guru dalam menerapkan metode pembelajaran picture and picture menjadi kunci utama. Penelitian (Kurniawati, 2020) metode picture and picture memberikan kenaikan rata-rata hasil belajar pada siklus dua sebesar 39,13%.

Sebagai bentuk mengetahui apakah metode picture and picture cocok diterapkan pada siswa kelas VII SMP Charitas 04 Karang Binangun dalam memperbaiki kualitas psikomotorik lari jarak pendek siswa, peneliti melaksanakan studi eksperimen dengan harapan terbentuknya kemampuan siswa baik dari aspek penilaian hasil belajar, sampai

pada munculnya pemahaman psikomotorik siswa dalam melakukan lari jarak pendek (sprinter) dengan baik dengan benar.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan jenis one group pretest-posttest desain, terdiri dari tes awal perlakuan dan tes akhir. Waktu pelaksanaan dibulan Mei dalam dua kali tatap muka dengan dasar pengembangan silabus 2 x 3JP yang dipedomani melalui rencana pelaksanaan pembelajaran. Populasi penelitian berjumlah 22 orang siswa kelas VII dan sampel diambil dengan teknik total populasi yaitu 22 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar pengamatan psikomotorik. Analisis data penelitian menggunakan analisis parametrik yang pengujian hipotesis dilakukan dengan paired sampel t test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil yang dicapai dalam penelitian ini adalah hasil data baik pretest maupun posttest, selanjutnya dianalisis untuk diketahui apakah ada pengaruh metode picture and picture terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII SMP 04 Charitas Karang Binangun.

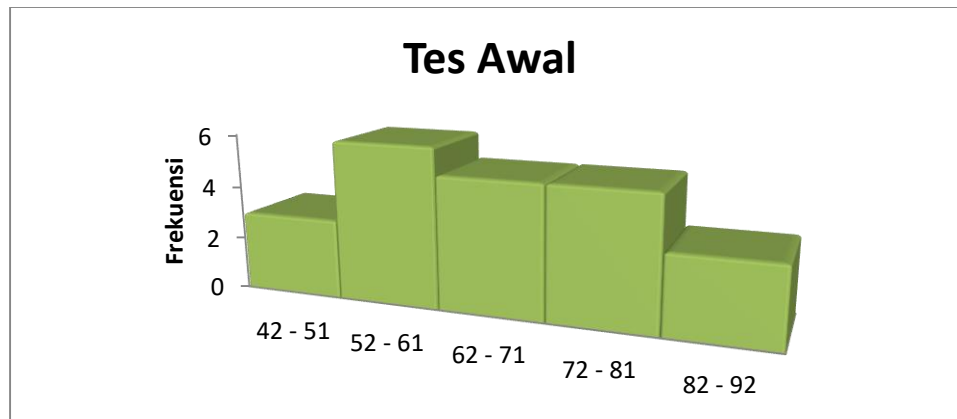
Frekuensi Data Tes Awal

Tes awal dalam penelitian ini adalah diukur dengan menggunakan lembar psikomotorik saat siswa melakukan lari jarak pendek yang didokumentasikan melalui video. Gerakan-gerakan dalam video tersebut diberikan penilaian sesuai dengan karakteristik teknik yang sesuai dengan format penilaian. Adapun hasil tes awal siswa dapat dipaparkan melalui distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1. Frekuensi Tes Awal

Interval	Frekuensi	Persentase
42 - 51	3	13,64
52 - 61	6	27,27
62 - 71	5	22,73
72 - 81	5	22,73
82 - 92	3	13,64

Sumber : Dokumen Peneliti, 2023



Gambar 1. Diagram Tes Awal

Berdasarkan tabel dan diagram tes awal di atas dapat dijabarkan bahwa siswa yang memperoleh nilai 42-51 sebanyak 3 orang (13,64%), nilai 52-61% sebanyak 6 orang (27,27%), nilai 62-71 sebanyak 5 orang (22,73%), nilai 72-81 sebanyak 5 orang (22,73%) dan nilai 82-92 sebanyak 3 orang (13,64%).

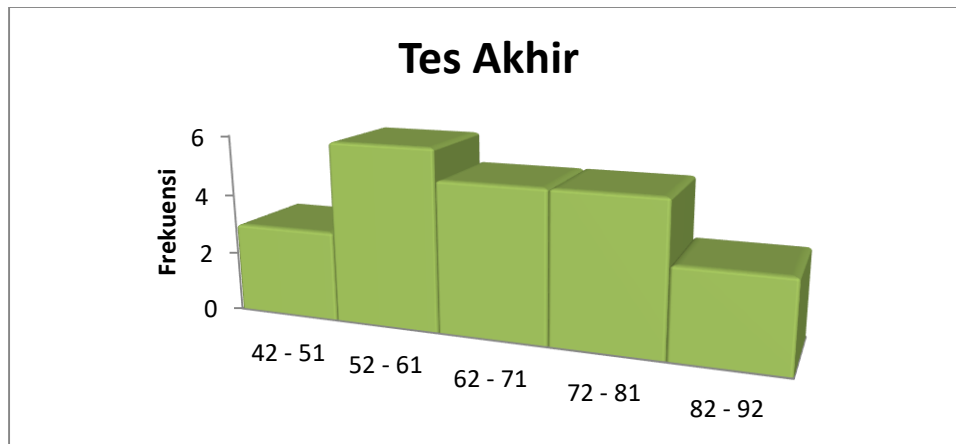
Frekuensi Data Tes Akhir

Tes akhir dalam penelitian ini adalah diukur dengan menggunakan lembar psikomotorik saat siswa melakukan lari jarak pendek yang didokumentasikan melalui video. Gerakan-gerakan dalam video tersebut diberikan penilaian sesuai dengan karakteristik teknik yang sesuai dengan format penilaian. Adapun hasil tes awal siswa dapat dipaparkan melalui distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2. Frekuensi Tes Akhir

Interval	Frekuensi	Persentase
67 - 71	4	13,64
72 - 76	8	27,27
77 - 81	0	22,73
82 - 86	7	22,73
87 - 92	3	13,64

Sumber : Dokumen Peneliti, 2023



Gambar 2. Diagram Tes Akhir

Berdasarkan tabel dan diagram tes awal di atas dapat dijabarkan bahwa siswa yang memperoleh nilai 67-71 sebanyak 4 orang (18,18%), nilai 72-76% sebanyak 8 orang (36,36%), tidak ada siswa yang memperoleh nilai 77-81, nilai 82-86 sebanyak 7 orang (31,82%) dan nilai 87-92 sebanyak 3 orang (13,64%).

Analisis Data Penelitian

Analisis data dalam penelitian melalui langkah-langkah pengujian parametrik yang dimulai dari menguji normalitas data menggunakan one sampel kolmogrov smirnov, menguji homogenitas data menggunakan uji homogeneity varians dan menguji hipotesis menggunakan uji paired sampel t test dengan bantuan program SPSS 22.

Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji one sample kolmogrov smirnov SPSS 22 dengan ketentuan data dikatakan normal jika Nilai Sig > 0,05. Adapun hasil pengujian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Keterangan Normalitas Data

Data	Asymp Sig	α	Keterangan
Pretest	0.148	0,05	Normal
Posttest	0.110		Normal

(Sumber : Dokumen Peneliti, 2023)

Berdasarkan tabel di atas dapat dipaparkan bahwa nilai Asymp Sig memenuhi ketentuan lebih besar dari 0,05 dengan demikian data berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan dengan uji homogenitas varians.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas data dalam penelitian ini menggunakan uji homogeneity variances SPSS 22 dengan ketentuan data dikatakan homogen jika Nilai Sig > 0,05. Adapun hasil pengujian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.4 Keterangan Homogenitas Data

Data	Sig	α	Keterangan
Pretest Posttest	0,740	0,05	Homogen

(Sumber : Dokumen Peneliti, 2023)

Berdasarkan tabel di atas dapat dipaparkan bahwa nilai Asymp Sig memenuhi ketentuan lebih besar dari 0,05 dengan demikian data berdistribusi homogen dan dapat dilanjutkan dengan uji paired sampel t test.

Uji Beda Sebelum dan Sesudah

Uji beda sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dimaksudkan untuk mengetahui ada pengaruh metode picture and picture terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII MTS Charitas 04 Karang Binangun. Pengujian menggunakan uji paired sampel t test SPSS 22 dengan ketentuan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$ $DF = N-1$, (Riwidikdo, 2010, hal. 91). Adapun hasil pengujian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Uji Beda

Data	$\bar{X}$	Sig	α	t_{hit}	t_{tab}	Keterangan
Pretest Posttest	66,27 78,41	0,001	0,05	9,208	1,717	Ada Pengaruh

(Sumber : Dokumen Peneliti, 2023)

Penentuan Keputusan

- 1) H_a diterima jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$
- 2) Nilai t_{hitung} diperoleh harga 9,208
- 3) Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$ ($DF = N-1 = 22-1 = 21$) adalah sebesar 1,717

4) Kesimpulan ada pengaruh metode picture and picture terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII MTS Charita 04 Karang Binangun karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,208 > 1,717$)

Pembahasan

Penelitian yang dilaksanakan di SMP Charitas 04 Karang Binangun memiliki tujuan untuk mengetahui ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan metode picture and picture terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII MTS Charitas 04 Karang Binangun. Jika dilihat dari pengujian hipotesis maka penelitian ini dinyatakan terdapat pengaruh metode picture and picture terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII MTS Charitas 04 Karang Binangun karena nilai $Sig > 0,05$.

Pertemuan pertama tatap muka peneliti memulai pembelajaran dengan mengambil data awal hasil belajar setelah melakukan pemanasan dan apersepsi mengenai penguatan pembelajaran, data awal hasil belajar peneliti mensiasati dengan mendokumentasikan kegiatan tes gerakan lari jarak pendek siswa melalui video, peneliti memberikan penilaian melalui ceklist pada gerakan-gerakan yang terjadi dalam video tersebut. Berdasarkan hasil penilaian ini diperoleh rata-rata hasil tes awal siswa adalah 66,27 dengan keterangan tidak tuntas KKM perkelas, dimana KKM sekolah untuk mata pelajaran PJOK adalah 70.

Kegiatan belajar mengajar dilanjutkan dengan memberikan metode pembelajaran picture and picture pada pertemuan pertama dan kedua dengan langkah-langkah guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin. Guru memperlihatkan gambar-gambar yang telah disiapkan. Langkah selanjutnya siswa dipanggil secara bergantian untuk mengurutkan gambar-gambar menjadi urutan yang logis. Guru menanyakan urutan gambar yang logis. Setelah gambar menjadi urut, guru harus bisa menanamkan konsep atau materi sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai. Kemudian siswa diberikan kesempatan untuk menerapkan dan mempraktikkan apa yang ada digambar sesuai dengan urutannya.

Dalam situasi belajar mengajar menggunakan metode picture and picture, peneliti melihat kelebihan-kelebihan dari metode belajar ini sangat terlihat jelas, diantaranya guru lebih mengetahui kemampuan tiap-tiap siswa, melatih siswa untuk berpikir logis dan sistematis, materi yang diajarkan lebih terarah karena pada awal pembelajaran guru menjelaskan kompetensi yang harus dicapai dan materi secara singkat terlebih dahulu, siswa lebih cepat

menangkap materi ajar karena guru menunjukkan gambar-gambar mengenai materi yang dipelajari, dapat meningkat daya nalar atau daya pikir siswa karena siswa disuruh guru untuk menganalisa gambar yang ada, dapat meningkatkan tanggung jawab siswa, sebab guru menanyakan alasan siswa mengurutkan gambar, dan pembelajaran lebih berkesan, sebab siswa dapat mengamati langsung gambar yang telah dipersiapkan oleh guru.

Situasi yang terjadi di atas memberikan pengaruh yang sangat positif dalam pengukuran kualitas hasil belajar materi lari jarak pendek. Dimana kemampuan psikomotorik siswa meningkat dari sebelumnya nilai rata-rata 66,27 menjadi 78,41. Hal ini menandakan bahwa penggunaan metode picture and picture sangat tepat digunakan oleh guru untuk mengatasi permasalahan belajar yang dialami siswa karena penggunaan metode yang selama ini dianggap belum mampu menjawab hasil belajar yang diberikan guru.

Metode picture and picture merupakan model pembelajaran yang menggunakan gambar-gambar sebagai bentuk pendekatan belajar, (Audina, Slamet, & Poerwanti, 2018). (Kurniasih & Sani, 2017) menjelaskan kelebihan dari metode ini adalah guru dapat dengan mudah mengetahui kemampuan masing-masing siswa, melatih siswa untuk berpikir logis dan sistematis, membantu siswa berpikir kritis dengan sudut pandang kebebasan untuk berargumen pada objek gambar yang diperlihatkan, dapat memunculkan motivasi belajar, dan perencanaan diri siswa lebih baik.

Pendapat di atas memberikan gambaran serupa dengan penelitian yang dilaksanakan peneliti, dimana melalui pengamatan peneliti terdapat kelebihan pola belajar dari setelah menerapkan metode belajar dengan picture and picture jika dibandingkan dengan sebelumnya. Kelebihan sangat terlihat pada motivasi dan cara siswa menyelesaikan tahapan demi tahapan belajar terlihat sangat efektif. Namun meskipun ada kelebihan dalam belajar menggunakan metode ini ada beberapa keterbatasan belajar yang terjadi, misalnya beberapa siswa yang tidak pandai memberikan argumentasi dan diskusi hanya bisa mendengar pernyataan teman-teman satu timnya. Sehingga kondisi demikian guru harus benar-benar membimbing dan menjadi fasilitator yang baik bagi siswa tersebut.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa ada pengaruh metode picture and picture terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII MTS Charitas 04 Karang Binangun karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,208 > 1,717$)

DAFTAR PUSTAKA

- Audina, R., Slamet, S. Y., & Poerwanti, J. I. (2018). The Effect of Learning Model Picture and Picture and Reading Interest Toward Student's Poetry Writing Skill of 5th Grade Primary School Students. National Seminar on Elementary Education (SNPD).
- Daulatadbad, V. S., Kamble, P. A., & PS, B. (2013). An Appraisal of Reaction Time in Elite Sprinters and Its Comparison With Age-Matched Controls. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 2(3). DOI: 10.5958/j.2319-5886.2.3.092
- Fauziddin, M., & Mayasari, D. (2018). Pemanfaatan Metode Picture and Picture Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas Rendah di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2(1). <http://dx.doi.org/10.31004/jpt.v2i2.674>
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run pada Atlet Lari Jarak Pendek di Club Linggau Runner. *Gelanggang Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2872>
- Haugen, T., Sævi, S., Sandbakk, O., & Tønnessen, E. (2019). The Training and Development of Elite Sprint Performance: an Integration of Scientific and Best Practice Literature. *Sport Sciences for Health*, 15(44). <https://doi.org/10.1016/j.ssh.2019.02.001>
- Husniatun. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Picture and Picture Untuk Meningkatkan Hasil Belajar pada Muatan Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Jurnal Literasiologi*, 3(2). <https://dx.doi.org/10.47783/literasiologi.v3i2.95>
- Kumbara, H., Muharom, T. B., & Nuzulia, D. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Menggiring Sepak Bola Melalui Pendekatan Permainan. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1). <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v1i1.84>
- Kurniasih, I., & Sani, B. (2017). *Ragam Pengembangan Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Kata Pena.
- Kurniawati, Y. (2020). Penggunaan Metode Picture and Picture untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Mengenal Bangun Datar pada Siswa Kelas I SD Negeri Ngadiro. *JIGI: Jurnal Ilmiah Guru Indonesia*, 1(2). <http://journalindonesia.org/index.php/JIGI>
- Maesaroh, S. (2013). Peranan Metode Pembelajaran Terhadap Minat dan Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Kependidikan*, 1(1). <https://doi.org/10.24090/jk.v1i1.536>
- Nurlianti, & Tilora, M. N. (2020). Pelaksanaan Metode Pembelajaran Picture and Picture Oleh Guru Fiqih di Madrasah Ibtidaiyah Al-Rasyid. *Mitra PGMI*, 6(1).
- Pramono, Y., Yusuf, M., & Nugroho, U. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter Melalui Metode Bermain Hijau Hitam pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 8 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 8(1).

- Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP NEgeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Score*, 1(1).
- Riwidikdo, H. (2010). *Statistik Penelitian dengan Aplikasi Program R dan SPSS*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Sholihin, R., Kumbara, H., & Ilham, Z. (2021). Pengaruh Metode Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Shooting Permainan Sepak Bola Siswa Kelas XI SMA Negeri Megang Sakti. *Jurnal Prestasi*, 5(2). <http://dx.doi.org/10.24114/jp.v5i2.29355>
- Susanti, P. A., & Kusmariyani, N. N. (2017). Penerapan Model Picture and Picture Berbasis Pendekatan Saintifik Untuk Meningkatkan Hasil Pengetahuan IPA. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 1(2).
- Widyawati, W. Y. (2019). Keefektifan Model Pembelajaran Picture and Picture dalam Keterampilan Menulis Untuk Tingkat Universitas. *Jurnal Kredo*, 2(2).